

Recetario Artístico

de Saberes Jóvenes


RECETARIO
Artístico
DE SABERES JÓVENES

RECETARIO ARTÍSTICO DE SABERES JÓVENES

Equipo de trabajo

Autores
Alexandra Ramirez en colaboración con el Colectivo Ojo de Pez

Editorial
Colectivo Ojo de Pez

Diseñadora editorial
Any Lorena Blandón

Editores
Florelia Carvajal
Linda Cañaveral
David Andrés Jaramillo

Corrección de estilo
Andrés David Soto
Daniela Andrea Alfonso

Asesora
Angélica Teuta

Ilustrador portada
Andrés David Soto

Tipógrafo
Johan Sebástian García Arredondo

Distribuidor
Alejandra Caro
María Carolina Quiroz

Marketing y Publicidad
Alejandra Caro
María Camila Garcés

Agradecimientos
Paula Andrea Orozco Mercado
Eva Lucia Gil

Proyecto ganador de la “1ª Convocatoria de Fomento y Estímulos para el Arte y la Cultura - Estímulos PDL Y PP Cultura 2024”, Línea Estímulo a Iniciativas de Comunicación para el Arte y la Cultura.






Recetario
Menú

SABERES

RECETARIO ARTÍSTICO DE SABERES JÓVENES

Bienvenides a esta publicación especial que desde Colectivo Ojo de Pez hemos preparado con mucho amor para ustedes. En esta ocasión, compartimos un Recetario Artístico de Saberes Jóvenes, donde la creatividad es el ingrediente principal y cada página una nueva mezcla por descubrir. Cada una de estas "recetas" fue elaborada por jóvenes artistas que, de diversas maneras comparten sus secretos, combinaciones inesperadas, cuestionamientos, temores, anhelos, ideales y estrategias. Estos son los ingredientes que han elegido para inspirarse en sus procesos de creación, así como también los desafíos que este camino ha implicado.

Como en cualquier cocina, la creación artística tiene ingredientes sencillos y complejos, por eso es importante asumir que la prueba y el error siempre harán parte del proceso. Algunas recetas requieren necesariamente una mezcla de tiempo y paciencia, pues esta combinación es casi la única que permite depurar lo que sobra, exaltar lo que funciona y al mismo tiempo derribar o reafirmar ideas. Lentamente vamos entendiendo los matices de la creación artística, especialmente en contextos tan particulares como el nuestro.

En esta compilación de recetas cuidadosamente seleccionadas, lo más importante no ha sido solo exaltar las más elaboradas, sino también aquellas donde se evidencia la experimentación, el cuestionamiento, el riesgo e incluso la contradicción, como muestra de un proceso divertido, crítico y reflexivo. A lo largo de este menú encontrarán sabores suaves e intensos, texturas crujientes y delicadas, ingredientes clásicos y novedosos. Por eso, la invitación es a que se atrevan a probarlos todos hasta encontrar los que más les gusten y, por qué no, a inspirarse en uno que otro plato.

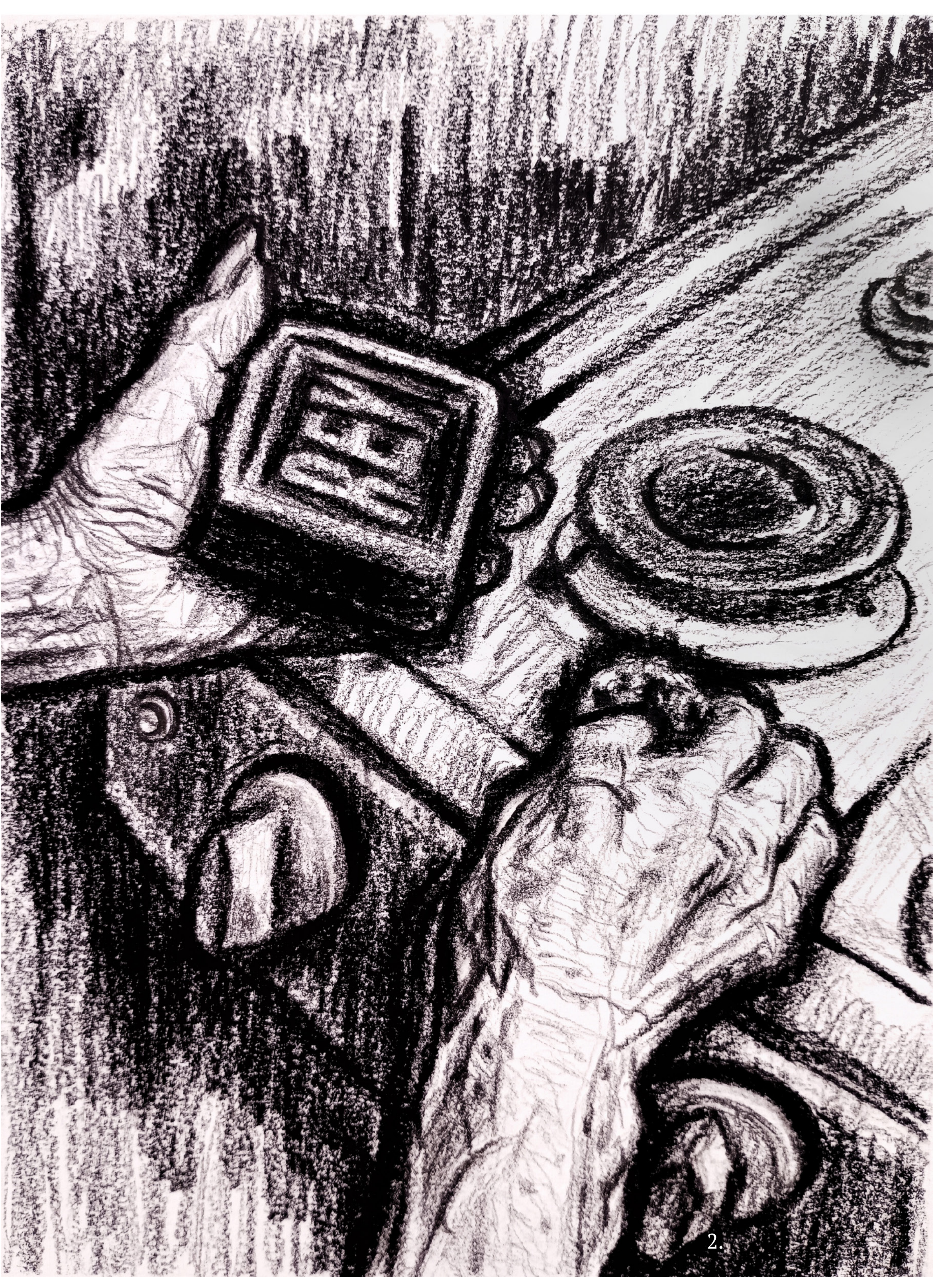
Crear es como cocinar: una mezcla de atención y curiosidad que nos lleva a mirar más allá de lo que la receta indica, probando una y otra vez hasta encontrar algo que realmente nos guste, algo para construir un plato con identidad propia.

Abrimos estas páginas con la promesa de un banquete creativo que invitamos a degustar con calma, en el orden que más les seduzca. Sugerimos probar todas las propuestas, porque cada una de ellas es una puerta abierta que, sin duda, ampliará sus perspectivas frente a los procesos de creación artística.

¡Sean bienvenidos a saborear este festín artístico de saberes jóvenes!

Florelia Usuga Carvajal
Integrante equipo de escritura Colectivo Ojo de Pez

ENTRADAS



Johan Gómez. Abuela. Grafito sobre papel, 2024. Instagram: @johan.gomez_flyart

No siempre hay ánimos para cocinar

Nemxsis
@nemxsisinthewoods

Hace mucho que el menú se resume a grandes lapsos sin noción de espacio-tiempo, llanto, perder el aliento y la sensación de aletargamiento más fatídica que impide corresponder a una rutina culinaria. Es debido a esa incapacidad temporal de ser cocinera funcional dentro de un modelo de negocio basado en la producción, que me despierto algunos días con el cuchillo en mano y sin tabla de picar.

Nadie se exenta de observar a su alrededor y hallar una realidad en llamas, caducada, gobernada por el sinsabor. En ocasiones todo pesa en demasía: las calles, la gente, las pesadillas y el miedo, el dolor propio, el ajeno y el imaginario.

¿Cómo seguir creando a pesar de la nevera sucia y una vajilla rota?

Frecuentemente encuentro un dilema entre el anhelo por desligarme del contexto y la necesidad tácita de confrontar la urgencia del caos, por lo que se generó una exigencia a mi proceso artístico de experimentar con las órdenes tomadas, el inventario de heridas y un platillo creado a partir de lo que no se ha servido. Es precisamente ese diálogo entre la materia prima, el boleo y el deshuese lo que aclama una nueva lectura a los ingredientes que componen nuestra historia, los cuales a su vez derivaron en esta persona específica que somos hoy y que experimenta la cocina de esta forma particular.

En mi caso, hace ya varios años vengo desmoldando cuestionamientos de índole metafísico y emocional a través de la sazón que ofrece el arte de la alta cocina, y de allí un interés por estofar el conocimiento exterior a base de rellenos como sentimientos condimentados, preconcepciones fermentadas o dudas al vapor; es decir, ver el afuera desde el cuerpo físico, mental y emocional como archivo de primera mano rebosante de valor nutricional.

Apropiarse del desplate como un método de preparación para sanar se trata de exponer los desechos psico-emocionales del día a día por medio de las auditorías periódicas, las cuales demandan esterilizar los patógenos

tanto de nuestra zona de cocción como la zona de alimentos. Sobre estas superficies inocuas es posible macerar la palabra, espolvorear encuadres espontáneos, gratinar escultura, marinar los recuerdos, tamizar referentes, reforzar garabatos con una deliciosa salsa pictórica, ¡e incluso performar la explosión de una olla a presión!

Cada migaja o receta tiene la capacidad de trasladar las más complejas degustaciones y convertirlas en un recurso artístico a través del cual emplatamos las transiciones de una cocinera, de una disciplina cultural, de la gastronomía misma de la humanidad. En un contexto de cuchillos, plagas, manjares de transgresión diarios y la precaria salubridad mental, se mantiene una urgencia por incorporar en el devenir creativo nuestras preparaciones de sanación o duelo que permita desde la poética culinaria buscar tal vez catar la impermanencia en todas sus manifestaciones, incluso aquellos días que no haya…

ánimo para cocinar.



Johan Gómez. Mamá. Grafito sobre papel, 2024. Instagram: @johan.gomez_flyart

Proceso creativo del código

Cristian Andrei Rendón Alcaraz
https://cristian-alcaraz.web.app/

<!DOCTYPE html>
<head>
<meta charset="UTF-8">
<title>Proceso creativo del código
</title>
</head>
<body>
<div class="contenedor">
<h1>Proceso creativo del código
</h1>
<p>

El lienzo digital recibe datos, los procesa y nos entrega una representación visual.

Aquí realizaremos un proceso de animación dinámica, donde el observador podrá interactuar con figuras geométricas alterando su escala.

Cada trazo en esta animación es el resultado de una transformación matemática, lo que nos invita a reflexionar sobre el inmenso potencial del código como un lenguaje artístico.

Entrada:

Al iniciar la animación una serie de valores generados aleatoriamente o por el movimiento, alimentan nuestro sistema. Estos representan los datos que la máquina toma como base.

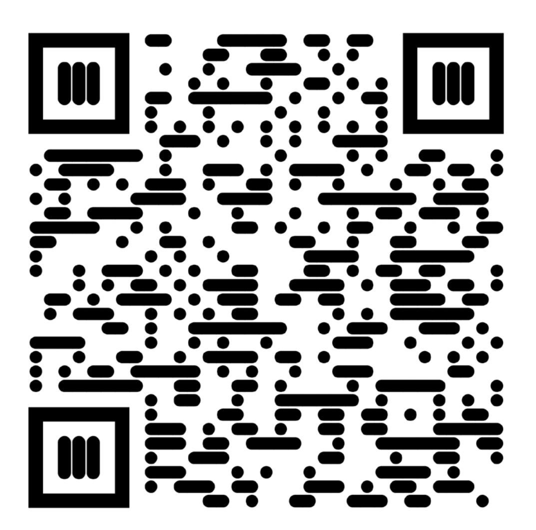
Procedimiento:

El sistema interpreta los valores de entrada y los transforma en geometría visual mediante loops, colores dinámicos y formas que se conectan y repiten.

Salida:

Resulta un patrón único que nunca se repetirá y es la manifestación final del proceso. La máquina, en colaboración con el código, crean arte.
</p>
<div id="canvas-container"></div>
</div>

```
<script>
 let angle = 0, radius = 100, numShapes
= 12;
function setup() { createCanvas(400,
400).parent('canvas-container');
noFill(); strokeWeight(2); }
function draw() {
background(255); translate(width /
2, height / 2);
let offset = map(mouseX, 0, width,
-50, 50);
for (let i = 0; i < numShapes; i++) { let
r = radius + offset + sin(angle + i) *
50; stroke(100 + sin(angle + i) * 155,
100 + cos(angle + i) * 155, 255, 150);
beginShape();
for (let j = 0; j < 6; j++)
vertex(cos(TWO_PI / 6 * j)
* r, sin(TWO_PI / 6 * j) * r);
endShape(CLOSE); line(0, 0,
cos(angle + i) * r, sin(angle + i) * r); }
angle += 0.01;
}
</script>
</body>
</html>
```





Johan Gómez. Yo. Grafito sobre papel, 2024. Instagram: @johan.gomez_flyart

PRIMERA TANDA

PLATOS FUERTES

De la habitación propia al jardín

Stefanía Ramírez Gutiérrez
@hola_asante_sana

Permití por muchos años que mi presente fuera la invitación que encontré en la sentencia de la escritora Virginia Woolf: "Una mujer debe tener dinero y una habitación propia". Mis veintes fueron eso, la búsqueda total de la independencia, la competencia conmigo misma por hacer todo lo que me daba la gana.

Woolf con su legado me llenó de aliento, me permitió soñar y acompañó mis primeras batallas. Fui afortunada: un cupo en la universidad y de ahí a la biblioteca, a los libros y a las voces que, en ellos, fueron dando paso a nuevos saberes, preguntas, perspectivas y debates.

Mis curiosidades tuvieron compañía, siempre me sostuvo el abrazo de mentores, amigas y otras curiosas con las que me pude juntar para hablar, cuestionar, experimentar y crear. De las artes siempre me ha interesado su poder en la mediación, en la educación, en sus posibilidades para permitir narrarnos.

Las búsquedas me llevaron a viajar y finalmente migrar a Uganda, en el este de África, donde armé una vida por más de cinco años. Allí me creé un cuarto propio, donde pude tener tiempo, energía, recursos y espacio para la creatividad, para pensar, para prestar atención a lo que consideraba importante.

El privilegio de migrar por elección me dio la libertad de convertirme en observadora activa de un lugar del que no conocía nada y al que llegué por intuiciones que solo tenían sentido en mi vientre. Uganda me permitió conocer algo que a pesar de tener muy cerca cuando vivía en Medellín, yo desconocía: el buen vivir en comunidad.

La famosa frase "*it takes a village*" que traduce "eso requiere de la aldea entera" no dejaba de ser importante. La premisa es sencilla: la convivencia en la diversidad es esencial; la autogobernanza solo se da en el marco de lo que se pone en común.

Esas nuevas búsquedas me llevaron a nuevos libros, y estos a ideas que consideré importantes para el presente de entonces:

"Olvídate del -cuarto propio- escribe en la cocina, enciérrate en el baño. Escribe en el autobús o mientras haces fila en el Departamento de Beneficio Social o en el trabajo durante la comida, entre dormir y estar despierta. Yo escribo hasta sentada en el excusado."
Gloria Anzaldúa

Anzaldúa, de México, me propuso un cuarto propio pero compartido, lleno de ventanas, con corredores, asomaderas, algunas terrazas, entradas y salidas; un cuarto propio con jardín, con un terreno fértil y frondoso en el que, bien cuidado, creciera la vida.

De vuelta a Medellín, la apuesta es por conocer, integrar, y preocuparme por lo que se conversa no solo en talleres de artistas, museos o galerías, si no también en los pequeños centros culturales, en los proyectos comunitarios alrededor de las montañas que nos cobijan y en los territorios que extienden el valle.

Lo que permite la creación es lo mismo que permite la vida: conocernos, saber cuándo y qué cambiar, aceptar las búsquedas y siempre estar en constante reaprendizaje.



Juan Camilo Pinto Beltrán. Balceados. Lámina de aluminio intervenida al agua fuerte, 2024. Instagram: @jcpintob

Platillo: Una identidad alimentaria

Mariana Tobón Ospina
@mariana_amara

Ingredientes:

1 pizca de fuentes (libros, documentos. Maíz y yuca serán ideales);

2 cucharadas de curiosidad y 1 de aceite (preferiblemente achiotado);

1 manojo de culturas (indígenas, afrodescendientes y españolas);

1 litro de tradición.

Preparación:

La alimentación es parte de la cotidianidad, tanto que pasó a ser un acto inconsciente para nosotros. Nunca nos preguntamos cómo aquello que disfrutamos ha llegado a ser parte de nuestra cultura. ¿Y cómo es que conocemos esto? La historia y la antropología han sido nuestras mejores aliadas en esta investigación. Para esta receta, nos apegaremos a la primera para obtener el sofrito base de nuestra preparación.

La historia de la alimentación es un dulce enredo, un plato lleno de comida, un jugo de todas las frutas que encontramos y que, a lo largo del tiempo, se ha registrado de formas peculiares en nuestra evolución como sociedad. Montanari nos recomienda escarbar en la despensa, para entender de dónde vienen nuestras costumbres, para descubrir que las especias llegaron a cambiarlo todo, impulsando el cocinar para deleitar nuestro gusto más allá de la supervivencia.

Sabiamente los indígenas nos enseñaron desde la conquista, como lo plasma Galeotto Cey en sus crónicas, que compartir o engañar con los frutos de nuestras tierras era una manera de expresar su arte y resiliencia a través de la cocina, donde dos culturas eventualmente tuvieron que mezclarse, resultando en adaptaciones a nuestros platillos locales con la intervención española.

Para este momento, esta intervención hizo que la preparación quedase simple, ¿cómo lo arreglamos?

La sazón, lo más importante, es lo que arregla todo platillo sin importar cuántas manos hayan participado en la preparación.

Como podremos notar, las tradiciones de nuestras tierras nunca se esfumaron de esta receta, pues con el tiempo, entendimos que la mejor manera para que sobreviviese, era compartirla con otras comunidades: que se mezclen, protejan, acoplen y disfruten; entendimos que la comida hace parte de nosotros, de nuestros recuerdos e historias, que ha marcado cada momento de nuestra vida, y nos ha impulsado a estudiarla y reconocer todo lo que significa para nosotros como colombianos. Nuestra cultura la hemos cocido al comer natilla con buñuelos, símbolo del amor y unión que ponemos en estas empresas, que nos motiva a investigar, probar recetas antiguas para que no se pierda en el olvido su genialidad y divulgar así todos nuestros hallazgos.

¿Y si le echo demasiada información a esta preparación? ¿Pensarán que es innecesaria tanta cosa? Al contrario, enriquecer este plato con datos que respalden nuestra identidad le dará ese toque de hogar, un poco de sabor a leña y pertenencia, así es como sentimos la comida hoy, parte de nosotros, un orgullo que hemos rescatado con un arduo trabajo de memoria y amor.

Es así como obtenemos una deliciosa identidad alimentaria. Proceda a servir con su guarapo y ¡a disfrutar!

BOCADITOS



Santiago Gutiérrez Londoño. El rebusque de la vida. Acrílico sobre concreto, 2023. Instagram: @elgorditoviolento

Desesperación-creación para dummies: una receta para crear obras maestras y no morir en el intento

Lucyfer
@lucy._.fer_

En esta guía, podrá encontrar un paso a paso de cómo crear una obra de arte única, apta para entregas de convocatorias, concursos, exposiciones individuales, tareas o, en caso de ser estudiante de artes, poder resolver una entrega final. Así que, si eres un entusiasta del arte con problemas de bloqueo, esta guía es para ti.

Pongámonos en situación. Haz de cuenta que eres un chef que llega a trabajar por primera vez a un nuevo restaurante, debes crear tu propio menú pero tienes poco tiempo, pocos ingredientes y no estás en tu momento más creativo, ¿qué hacer entonces?

Empecemos:

Paso 1. Entrar en crisis. ¡Ojo!, tienes que hacer un menú entero, con platillos únicos e irrepetibles en un lapso de tiempo exageradamente corto.

Paso 2. Agarrar un sabor, un ingrediente que vayas a usar toda tu vida, como la páprika, por ejemplo. Este es el ingrediente clave para que tu obra tenga coherencia. No lo cambies, a la clientela no le gustan los sabores raros. Usar solo un sabor ayuda a mantener una línea, algo con lo que los demás se puedan familiarizar. No te atrevas a cambiarlo porque a tu público ya no le va a gustar, ¡ojo con eso!

Paso 3. Empezar a visualizar el menú, el resultado final; recuerda, debes dedicarle al menos un año a cada platillo, sino, ¿qué más harías con todo este tiempo? ¿Vivir? Lo único que importa es que el resultado sea perfecto.

Paso 4. Sentarse en un rincón. Agarra tus rodillas cerca a tu pecho, agacha la cabeza y llora; para este punto del instructivo ya debiste darte cuenta de que es completamente imposible seguirlo, así que lo mejor es hacerse

bolita y llorar desconsoladamente, pues nunca cumplirás con las expectativas de los demás.

Para considerar:

No hay una receta mágica que diga cómo debes manejar tu proceso creativo; hay tantos procesos como sabores, hay personas a las que les sale el arte por los poros, otras deben pensarlo un poco más antes de crear, pero no indica que un proceso sea mejor o peor que otro. El arte no tiene normas, tampoco la forma en la que lo vives. Tener plazos de entrega y la mente en blanco es difícil, pero la inspiración puede llegar de donde sea: en el cine, la música, la calle, la comida, incluso al dormir; y, aun así, si la musa no llega, no importa, la crisis también es parte del proceso e incluso puede servir como inspiración. Lo más importante es no dejarse morir ni dejar que la frustración desvanezca tu amor y necesidad de nutrirte por el arte.



Santiago Gutiérrez Londoño. El triángulo. Acrílico sobre concreto, 2023. Instagram: @elgorditoviolento

Nota improvisada levemente ociosa para artistas "sin destino"

David Jaramillo
@polilla_de_seda

El artista, en algún punto de su vida, ha sido un "sin destino".

Esta mezcolanza, más que una sucesión concreta de pasos a seguir, es un conglomerado general de la experimentación material, como aquellas detrás de casa cuando no era más que un infante, a escondidas de mi madre.

Ingredientes: hay algunos elementos iniciales que son calibrados según la medida de inquietud de su poseedor. También pueden hacer parte de la ecuación otros a partir de sus necesidades:

1 "huevo atravesado";

2 L de alguna sustancia con que enmugrecer;

3 kg de soplo de Dios;

4 T de delirio de terremoto;

5 (entre más, mejor) objetos para romper o desarmar;

6 pedazos para unir;

7 mts² de apertura al mundo.

Origen de la quasirreceta:

Aún poseo leves recuerdos de la primera vez que destruí/alteré la forma original de algún objeto. Vi cómo se deformaba, surgía el humo tóxico y burbujeaba el derivado del petróleo. Terminaría desechándola por miedo a mi madre: había quemado las imágenes del pesebre con una vela en el cuarto de leña que había tras de la casa, y las lancé tan lejos como mis brazos pudieron. Desde ese suceso a los cuatro años, fui en término y facto un "sin destino". Ser alguien "sin destino" es, en otras palabras, alguien sin oficio, dañino, que hace las cosas solo porque no tiene algo más para hacer.

Aun así, por los mismos años me nombraron creativo. Rayé la nevera con crayola para dibujar una imagen que siempre he amado: la Virgen María. Y surgí dual: creador-destructor.

Mezcla de componentes:

La seguidilla es simple: se toma algo ya existente, un material, un

contexto, algo ya creado por uno o por alguien más, por la industria o quizá por la naturaleza (si son organismos vivos, por favor, no destruir <3). A continuación se desarma, rompe, jugando a comprender sus propiedades; ellas guiarán parte del proceso y confirmarán o descartarán en caso de tener algún objetivo o hipótesis. Juntar las piezas, llenar los espacios, fundirlas con otras o pasearlas por el mundo; no hay límite para quien no tiene destino. De este modo, se ha creado desde la destrucción.

Recomendaciones para la cocción:

No hay que temerle a la curiosidad, a trabajar desde la ociosidad, pues realmente este es uno de los múltiples nombres con los que se le conoce a un mecanismo de la manipulación. Eso sí, no porque así lo describa yo haya que limitarse al mero manejo material, existen muchas posibilidades de alterar la realidad, el contexto y la dinámica.

Qué importa si se arruinan las cosas intentando comprenderlas, el material y las técnicas están para explorarlas y descubrirlas. Y más importante, no temer abrirse a un mundo que no ha temido abrirse a uno.

De alguna forma, agradezco a mi linaje por enseñarme a no quedarme quietx. A aquellos que tejen, cocinan, siembran y arman herramientas, pues lo que vi en ellos es lo que hoy veo en mí. Y es justamente eso, lo que me motiva a hacer.

-  .



Santiago Gutiérrez Londoño. Garita 2. Acrílico sobre concreto, 2023. Instagram: @elgorditoviolento

DE LA CASA

seres de lenguaje: estrategias para crear entre el arte y la palabra

leidy ríos
@leidyriosre

sentidoble: escribir dibujando y dibujar escribiendo.

encorpar: ¿en qué partes de mi cuerpo siento el lenguaje?

textualidad: ser verso o párrafo, en lugar de letra solitaria.

tensión: encontrar el punto medio entre dos palabras o imágenes opuestas.

silencio: hacer visible lo que hay entre los cuerpos, los espacios y las palabras.

acumulación: juntar varios ejemplares de la misma cosa en un solo lugar y luego clasificarlos con criterios arbitrarios.

fenómeno: observar atenta e ininterrumpidamente algo durante mucho tiempo hasta desentrañar al menos uno de sus secretos.

librotopia: creer en los libros más que en una misma y luego olvidarlos para leerlos de nuevo como si fuera la primera vez.

despacio-tiempo: ralentizar a propósito la duración usual de una acción en un lugar.

hipertexto: parafrasear obras de artistas admirados, como lo hacen los escritores, para hacerlas parte de un nuevo significado.

ensoñación: mantener una idea en la mente antes de dormir para estar el mayor tiempo posible entre la vigilia y el sueño.

glosario: acumular palabras entrañables y darles un significado distinto al del diccionario.

palabriceo: crear un término nuevo combinando dos existentes para nombrar algo que no entiendo.

huella: escribirlo todo, lo coherente
y los sinsentidos, hasta llenar las
páginas y vaciar el pensamiento
obsesionado por comprender; luego
leerlo después de mucho tiempo como
si otra persona lo hubiera escrito.

literal: coleccionar fragmentos de
texto en los que se explican los
conceptos más abstractos con una
acción del cuerpo o un objeto real.

sonorreflejo: grabar mi voz mientras
explico algo y luego escucharla como
si no fuera mía.

_ _ _ _ _ _   _ _ _   _ _ _ _ _ _ _ _   _ _ _
_ _ _ _ _ _ _   _ _ _ _ _ _ _ _,   _ _ _ _
_ _ _   __ _   _ _ _ _ _ __ __ _   _
__ _ _ _ _ _   _ _ _ _   _ _ _ _ _ _ _ p _ _
__   __ zine.

seresdelenguaje@gmail.com



GRAN
ANIVERSARIO
Almacenes
HOGAR Y MODA
Crédito Fácil
mabe
Claro
VIVE100
$2.000



Cami Durango Estrada. Zorra sobre zorra.
Registro de Laboratorio de ciudad por Nia, 2023. Instagram: @cami_durangoe

NEA 420
COMUNA 13

BAR R10
SAN JAVIER



Linda Paola Cañaveral Zapata. Pl4c4s Gu4ch3s. Imagen Digital, 2023. Instagram: @neartes_lpcz

ADEREZOS



Johan Sebastian García Arredondo. Sembradora de caminos.
Ilustración digital, 2024. Instagram: @avecita.ilustradora

Escribir
Don Cami

Ingredientes:

1. Medio (papel, pantalla, muro).

2. Letras (estas se deben poner en el medio).

3. Aceptación.

Los ingredientes necesarios para escribir los tenemos la mayoría, pero, si se quiere escribir y generar algo en el lector, la aceptación se vuelve imprescindible.

La aceptación se cultiva día a día, se siembra a cualquier edad, en cualquier alma, corazón, o cualquier mierda que usted considere sea su esencia. No sabrá cuándo dará frutos, las guías que digan lo contrario deséchelas.

La aceptación debe ser global, tanto de lo que crea que sea usted, como de todo lo que lo rodea. Aceptarse usted mismo sin aceptar su entorno dará una fruta con sabor insípido. Aceptar el entorno sin aceptarse a sí mismo, no le dará frutos, será un gran cultivo sin propósito.

Indicaciones:

1. Lea atentamente todos los pasos, recuérdelos, ejecútelos cuando sienta desconcierto, cuando sabe que siente algo, pero no comprenda qué es. Si escribe antes o después de esto, tendrá todo más organizado, pero habrá perdido la chispa para escribir algo significativo.

2. Enfréntese al medio en que va a escribir, una hoja en blanco, una pantalla, una pared, si quiere aumentar el dramatismo y compromiso, la piel.

3. Describa su desconcierto, si quiere indicar el origen, hágalo, pero asegure la concentración únicamente en tratar de describir la sensación. Use frases cortas, largas, palabras sueltas, sílabas si es lo único que encuentra.

4. Lea lo que escribió, y piense respecto a eso, qué tan cierto es, qué tan preciso es.

5. Continúe escribiendo a partir de la reflexión anterior, afirme lo antes escrito o destrócelo, pero con argumentos.

6. Guárdelo en un sitio accesible para usted, si quiere compártalo, pero recuerde que debe volver al escrito en algún momento.

7. Al volver al escrito (recomendado en un momento de soledad o melancolía), lea con atención, añada comentarios si los tiene y defina un espacio para editar lo escrito. Este espacio puede ser inmediatamente luego de leerlo, quizá en una semana, lo único importante es que nazca el compromiso de editar lo escrito.

8. Repita hasta que al leer un escrito propio reavive el desconcierto.

Esta serie de pasos son una falacia, si el lector quiere atacarlos, editarlos o pensar al respecto, le habrá brindado valor a una receta vacía, cuyo autor al final solo pudo valorar el escucharse a sí mismo al escribir.

Don Cami BP



Eileen Hincapié. Un mazo de cartas para entender un proyecto personal.
Collage digital, 2024. Instagram: @sub_celeste_

Digerir

Cualsea
@cualsea.streetar

La digestión es el medio a través del cual el cuerpo recupera nutrientes y los transforma en energía y crecimiento. Podría decirse entonces del arte, que es una solitaria que lo engulle todo. Si pensara en el proceso creativo, sería algo así como muchas palas movidas por muchas manos, como aquella vez que Francis Alÿs se tuvo mucha fe e intentó mover una montaña.

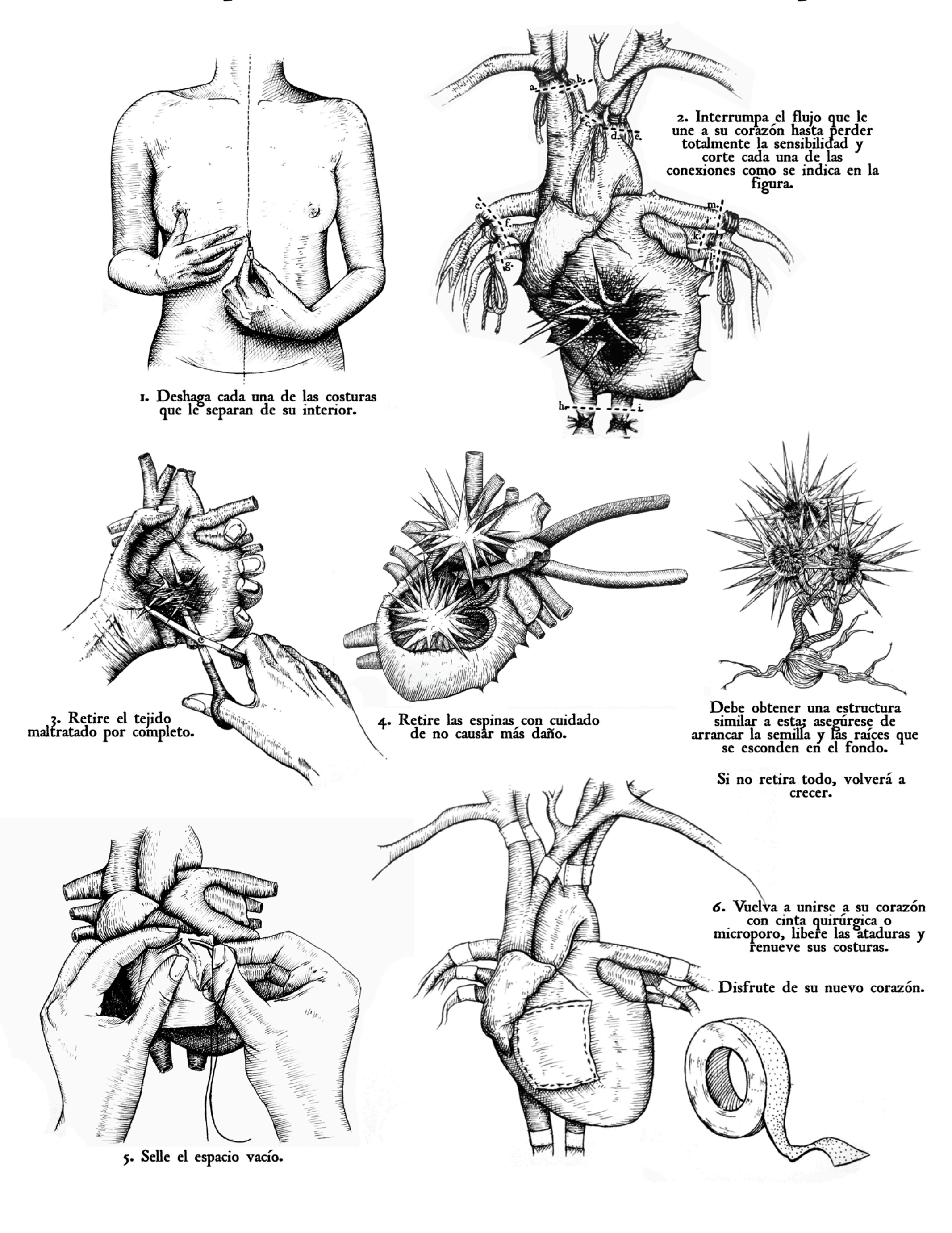
Si la finalidad es tragarse un pedazo de pan, se necesitaría del esfuerzo de varios cuerpos, desde quien soporta los sacos de harina y quien imprime su fuerza sobre las masas, hasta la saliva que terminaría por diluir ese alimento. Toda una amalgama de alguien, como una mezcolanza o un alboroto.

No puedo ignorar ser hijo de mi época o nieto de otras. Todo ese contexto que me atraviesa: desde los incendios a lo *kitsch* y las cámaras de vigilancia. ¿Cómo pensar que se ha creado desde la nada o imaginar que sobre mis hombros descansa el poder de un genio creador y espontáneo? Es como mirar sobre el charco y verse, ignorando la multiplicidad que en uno converge. Como diría Deleuze y Guattari en la introducción de Mil Mesetas: “*Como cada uno de nosotros era varios, en total ya éramos muchos*”.

Podría decirse que esta lista de compras, este recetario que cada quien devora y del que se alimenta, termina transformándose en algo que contiene toda la abundancia manifiesta, citando a Eskorbuto: “*Y en mi trasero tengo una herida por donde se escapa toda mi vida*”. Lo que sucede en medio, esa digestión, es el proceso creativo.

¿CÓMO CURAR UN CORAZÓN ROTO?

Guía efectiva para arrancar de raíz el dolor de un amor perdido



Daniela Andrea Alfonso. ¿Cómo curar un corazón roto?.
Ilustración análoga y digital, 2024. Instagram: @desgracia.con.patas

DESARMAR

Daniela Andrea Alfonso
@desgracia.con.patas

Cambio los sentidos,
De lo grande hasta lo ínfimo,
Separo,
Cor to
P i c o,
Des me nu zo,
S a l e n v
o l a n d o
l a s
p i e z
a s .

c a d e sor
en ena d
. d a s

Cre
o r omp
un e
ca b
ez
s .
a

Q
eu
j-u-n-to—y
hago - parejas
p ro de l-e
ri me t-r
a-s
c-o
n-l
e-t
r-a
s :(
luego-palabras
con-palabras

juntotodoy
clomez las zaspie
ohceredlayséverla
alderechoyalrevés
canbusdo trozos dosresultaal

desarmarlas:

amar, amarlas, desamar, dama, sara,
sea, mas, demás, de, da, dar, darles, la,
mar, red, remar, remarlas,
madera, rama, desramar, desarma,
sala, seda, sedar, masa,
arderás, alas:
"desarmar
las
almas
derrama
erradas
redes
de
mala
marea"

Si aquello que obtengo no es de mi total agrado,
sigo rastreando palabras, vuelvo a desarmarlo.



David Andrés Jaramillo Herrera. Fragmento de cena.
Litografía sobre tela y crochet, 2024. Instagram: @polilla_de_seda

SEGUNDA TANDA

PLATOS FUERTES

Mariana Vargas Hernández. Botánica Antrópica. Instalación, 2024. Instagram: @mvaaar

RECETA PARA SER UN JOVEN BAILARÍN DE LA COMUNA 13 Y DESESTIGMATIZAR TU COMUNIDAD

Juan Sebastián Pérez Trujillo
@sebass_owo

Para esta hermosa pero agotante receta, necesitaremos lo siguientes Ingredientes:

- Tener de 7 a 35 años de edad
- Tener una pizca de saborizante en el cuerpo
- 500 ml de historias para contar
- 1 dosis de baile como liberación
- 2 tazas de reflexión sobre la violencia y el morbo
- 1 cucharada de resistencia
- 1 mirada crítica hacia el turismo superficial
- 1 buena cantidad de amabilidad y musicalidad
- Souvenires que reflejen el verdadero espíritu comunitario
- Ganas de cambiar la narrativa de tu entorno

PASOS PARA CREAR UNA COMUNA 13 SIN VIOLENCIA Y ESTIGMATIZACIÓN

Identifica el problema: extranjeros en tumultos donde hay más de 10 personas por guía turístico (guías que no pertenecen a la comuna), recorriendo las calles y alimentando su morbo por la violencia, creando así más estigma para los jóvenes que vivimos en esta parte del Valle de Aburrá.

Mezcla algunos ingredientes: el baile es una expresión muy común en el famoso "Graffitour", no dejes que tu visita por esas cuadras y pasajes te dejen avinagrar por las historias clichés contadas por guías. Ponle mucha atención a los vestuarios de los jóvenes, sus movimientos, técnicas, etnias y el tipo de música que bailan.

Utiliza el pensamiento crítico: infiere las historias que van más allá de los clichés de violencia. Percatarse de lo que verdaderamente define a la Comuna 13: su gente, su cultura, su música y su capacidad de transformación son muy importantes. Adopta la amabilidad y hospitalidad para llevar estos valores a cada rincón.

Rompe con el morbo: echar cianuro a los souvenires que alaban y glorifican a personas que hicieron de esta una comunidad violenta. Exprésate a través del arte de bailar, dando mensajes diferentes por medio de los cuales romper el estigma que se tiene hacia Medellín, su cultura y sus tradiciones.

Desecha los ingredientes que no sirven en esta receta: nuestro ingrediente principal (la danza) no solamente es la mecanización de movimientos. A través de este poderoso ingrediente podemos romper los estereotipos que tanto acomplejan a nuestra sociedad y nos llevan a una fragmentación, acarreando a la gente a pensar que somos ESO que venden como Medellín. Conviértete en un docente de baile y de diversidad, proyectando al mundo lo que realmente eres y cómo llegaste a ello.

Resultado final: un delicioso granizado sabor a arte, con gomitas sabor a paz y enseñanza, con un borde ácido de crítica social y una sensación de resistencia, recordándote cada paso necesario para llegar a esta preparación y deleitándote de cómo se vive y no de cómo se ve, pues como bailarines terminamos siendo ese granizado: refrescante y mercantil para el extranjero en busca de algo que exotizar.

Mariana Vargas Hernández. Botánica Antrópica. Instalación, 2024. Instagram: @mvaaar

Receta Arquitectura Emocional: para trabajar en/con comunidad en la transformación de espacios abandonados

Angélica Teuta
@angelicateuta

Ingredientes:

- Comunidad local comprometida
- Saberes ancestrales o locales
- Espacio público en desuso o deteriorado
- Herramientas artísticas y pedagógicas (cartografía sensible, talleres, roles simbólicos)
- Participación interdisciplinaria (arquitectura, biología, ecología, arte)
- Sentipensar (pensar con el corazón y el entorno)

Tiempo de cocción: De un mes en adelante. Se recomienda utilizar los fines de semana.

Método:

1. Diagnóstico Participativo:

Acción Yerbateras: Inicia con una cartografía sensible donde los miembros de la comunidad expresen sus sentimientos hacia el espacio a intervenir. Identifica sus necesidades, deseos y la historia del lugar. Utiliza saberes como la medicina de las plantas para vincular a la comunidad con el entorno, destacando los valores emocionales y físicos de los espacios.

2. Acciones Simbólicas y Funcionales:

Acción Lavanderas: Organiza una jornada de limpieza colectiva y recuperación de espacios físicos clave, como columpios o jardines. Fomenta el respeto y cuidado del entorno a través del trabajo conjunto. Usa técnicas simples de construcción colaborativa que puedan ser replicadas por la comunidad a futuro.

3. Rehabilitación Verde:

Acción Sembradoras: Selecciona especies vegetales que aporten al mejoramiento del suelo y el paisaje, invitando a cada familia a cuidar temporalmente de una planta. Luego, organiza una jornada de siembra comunitaria, vinculando conocimientos ecológicos y saberes ancestrales. Además, diseña sistemas de drenaje caseros para mejorar la gestión del agua.

4. Celebración Comunitaria:

Acción Ritual y de Cierre: Termina el proyecto con una siembra simbólica (como un árbol) y una comida comunitaria, como un sancocho, que simbolice la unidad y el logro colectivo. Esta celebración refuerza el sentido de pertenencia y el compromiso continuo con el espacio transformado.

5. Reflexión y Documentación:

Recoge las experiencias y aprendizajes del proceso en una cartilla que permita replicar las metodologías en otros contextos. Asegúrate de que las reflexiones incluyan el impacto emocional y social que tuvo la intervención, y cómo la comunidad puede seguir utilizando el arte como herramienta de cambio.

Esta receta proporciona una guía flexible para integrar el arte, la participación comunitaria y el cuidado del entorno en proyectos similares a *Arquitectura Emocional*, enfocados en la transformación de espacios abandonados mediante el poder de las emociones y el trabajo colectivo. Para ver un ejemplo en detalle:

https://issuu.com/ateuta/docs/folleto_moravia_arquitectura_emocional







Mariana Vargas Hernández. Botánica Antrópica. Instalación, 2024. Instagram: @mvaaar

BEBIDAS

Receta Inútil

Federico Figueroa
@maquina_de_mirar

Medellín - 2024

Entonces voy caminando por ahí, con la música bien alta, porque ¡Dios nos libre!, estar sin audífonos y con los pensamientos acechando. Voy escapando entre la canción favorita de la semana y ese podcast que encontré buscando "tips" para ser un artista productivo.

Esos pensamientos vendrán bravos, como los cobradores del gota a gota o como mi mamá cuando me retiré de arquitectura.

Confieso que estoy escribiendo a escasas horas antes del cierre, no sé trabajar si no es bajo presión, si no siento que el mundo se me acaba, no soy capaz.

No puedo pensar en algo que me saque de esta situación horrible, así que me doy la libertad de decir que esto está justificado bajo mi receta:

No es evasión, es estrategia.

No puedo dejar de mover los pies. Cada tanto me acuerdo de mejorar la postura, enderezar la espalda y no fruncir el ceño. Pienso en posibles escapes, ¿qué me gustaría estar haciendo? ¡Nada! Por supuesto, lamentablemente, esa “nada” no me salvará esta vez.

La segunda opción: dibujar, el escape perfecto. Desconectarse del mundo un rato, así como en el colegio, rayando los espacios blancos de las márgenes en la insípida clase de física, ¿a mí que me importaba la velocidad de los cuerpos? Yo quiero estrellarme, no más.

Solo quedó la humillación de ser atrapado.

¡Epa! Aquí está, el pensamiento viene a colaborar un poquito. Pensar en las raíces de lo que hago hoy, como la poca atención que recibí de pequeño y cómo esa falta me arrastra a relaciones poco sanas por un poco de atención.

¿Humillación, relaciones poco sanas? ¡Claro! Otro recuerdo: la infancia, los juegos y miedos, la labor de mis cuchos haciendo del primogénito el experimento de ser padres, el niño llorón y la mala suerte de ser extremadamente sensible, el resultado: un montón de problemas socio-afectivos que, por fortuna o desgracia, terminan siendo la razón de dibujar y escribir.

Así uno se convierte en psicoanalista, entendiendo que andar con el ceño fruncido, malencarado, con el paso torpe y un pucho entre los dedos es solo una manera de protegerse del exterior; armadura que, lejos de proteger, magulla el cuerpo que pretende cubrir. Este proceso es echar un montón de cosas a una olla a presión, candela a tope sin la intención de cocinar nada, sino más bien de que la olla explote, dejando un desastre en la cocina.

De ese desastre se hace obra.

Lo más probable es que este mejunje de ideas no le sirva a nadie, tampoco es mi intención. Quiero creer que este sentimiento cansón de soledad no me acompaña solo a mí y muchos otros artistas al exponerse en su obra, pasan por cosas parecidas, ojalá más organizadas que las mías; usando la pena, perdiendo algún vínculo, alejándose de espacios hostiles, o peor aún, digiriendo abusos y maltratos al crear.

Gracias, me hacen compañía.

En este caso no tengo una conclusión más que la de terminar expresando este sentir: qué rabia tener que escribir y no entender nada, que la cabeza me duela y los pies aún se muevan, qué ganas de dibujar ome, qué ganas de escribir, pero más ganas aún de no hacer nada.



Laura León. Sin título. Ilustración digital, 2024. Instagram: @lauramarleon

Algo para ofrecer al viento

Andrés David Soto
@andresd_soto

Nota para el lector:

Esta receta también es una pócima para ser uno con el bosque, con los árboles, con el viento.

Aquellos ojos que leen lo que aquí está escrito, invocarán el viento que trae poesía.

En sus corazones, una semilla germinará, y sus raíces llevarán la sangre que hace el espíritu palpitar.

Si está usted leyendo esto, tenga en cuenta que necesitará una preparación, una inspiración. Yo encontré la mía observando a través de mi ventana, donde se ven los filos de las montañas enmarcar el firmamento, donde se ven las casas fundirse con el denso bosque, donde se ven las aves reposar en la mañana y al caer el sol.

Fui al bosque y me senté en un claro. Las copas de los árboles susurraban secretos, y el césped bailaba con el viento.

Para un dejar ir, para soltar sus palabras, para convertirlas en poesía:

1. Contemplar. Sienta el viento acariciando su piel, jugando entre sus cabellos; sienta el césped haciendo cosquillas a sus pies; mire el cielo de infinito azul y las nubes que lo navegan, y déjese naufragar en él; escuche a las aves entonar sus llamados, evocar cantos desde los árboles.

2. Silencio. Dedíquese un silencio, tan lleno de sentido que le conmueva, que fluyan las lágrimas marchitas, guardadas en un baúl en lo recóndito del olvido. Puede ser de utilidad cerrar los ojos.

3. Canalizar. Si cerró sus ojos, puede abrirlos. Deje fluir esas palabras, deje ir sus lágrimas. Que nutran el suelo y den vida a nuevo césped, que el viento se lleve sus recuerdos, sus secretos, sus gritos de libertad.

Puede guardar sus palabras en su diario. No en el baúl del olvido, no donde se pierdan en el océano del tiempo. Cuídelas, riéguelas, nútralas. Con el tiempo, pueden florecer en un poema, que con suerte quiera compartir.

Ahí, en lo profundo del bosque,
sentado bajo un árbol.
Ahí, el viento me contó sus secretos,
y yo le conté los míos.



Daniela Acosta Parsons. Tercer Ojo. Lápiz sobre papel, 2023. Instagram: @daniela.acosta.parsons



Isabella Montoya Martinez. ¡Que coman pasteles!. Bisutería, cartón y arcilla, 2023. Instagram: @isa.mon.mar

POSTRES

Hacer arte es un sancocho

Linda Cañaveral
@lindapcz_fukart

La creación artística es hacer sancocho en diciembre; en especial ese que se hace después de un guayabo, desde las 9 de la mañana, con una olla tremendamente grande, cortando aliños y verduras y, más importante aún, cocinado en leña.

Para que no nos enredemos, les recomiendo conseguir:

500 g de ¿Cuál es mi inquietud de crear?

500 g de ¿Por qué surge la necesidad de creación?

500 g de ¿Para qué o con qué finalidad lo hago? para completar la tríada de nuestro alimento trifásico.

Eso sí, durante el proceso de cocción de una obra artística es posible jugar, dejarse llevar por el sabor de cada ingrediente y ver si conviene agregarlos o no. Explorar, dejarse estimular y activar los sentidos. Si bien los 500g son los protagonistas de cada nutritiva práctica artística, haga de cuenta carne tres telas, pollo o cerdo, no son los que hacen de la experiencia un deleite gustativo.

Por consiguiente, empezar con las mezcolanzas, alterar sabores, realzarlos y experimentar para ver si combinan o si saben horribles juntos para que, al llegar al sancocho, todo tenga cierta armonía. Pero venga, aunque, el resultado del sancocho es lo más rico de una reunión familiar, más si uno está hambriento, en realidad no es lo que más importa de todo el proceso; por el afán de cocinar, uno tiene que reparar si hay algo en la sopa que no cuadra: “¡Ah! Faltó sal” o “Con razón, le eché mucho cilantro”.

Obviamente, ¿cómo no va a doler cuando a uno le dicen que el sancocho quedó mal? Ahí es donde entran las pequeñas ayudas, como la mamita poniendo los aliños, la tía pelando las verduras, el primo haciendo el hogao o el tío consiguiendo el aguacate para complementar.

Si bien, la experiencia gastronómica se enriquece más con el sabor del ajo,

cilantro, el hogao, etc. Lo nutritivo de una práctica artística recae en la experiencia del mismo proceso. Se vale equivocarse y volverlo a intentar. De todas maneras, las personas no nacen aprendidas ni mucho menos chefs expertos en la culinaria artística. Se forma un artista que no le tiene miedo a equivocarse, que sabe que su chispa de creador inquieto siempre va a estar ahí.

Rodearse de otros chefs o artistas en la cocina es tan importante como estar rodeado de nuestra familia en la cotidianidad. Cada interacción y cada aporte es un estímulo que enriquece el proceso, que vale la pena implementarlo por muy pequeño que sea. A fin de cuentas, aunque el sancocho es sabroso y el resultado es lo más esperado de una experiencia culinaria similar, lo que realmente lo hace especial es todo lo que pasa mientras se prepara.

Cada quien pone su parte, desde el que pela las papas hasta el que revuelve la olla, y juntos se crea algo mucho más grande que solo un buen plato.

Al final, lo más valioso no es únicamente lo bien que sabe, sino el hecho de haber compartido ese momento decembrino o después de un cumpleaños, el estar juntos, cada uno aportando para que todos terminemos contentos, con el corazón y el estómago; llenos y con los huesos ruñidos.



Isabella Montoya Martinez. ¡Que coman pasteles!. Bisutería, cartón y arcilla, 2023. Instagram: @grulla.bordados

Receta para obras, proyectos y propuestas en tiempo de hambrunas creativas

Colectivo La Tertulia
@latertuliacultural

Comensales: para quienes tengan hambre.

Tiempo: indefinido.

Tipo: postre.

Dificultad: media.

Características adicionales: coste barato, recetas de cocción larga.

Ingredientes

500 gramos de Silencio;
1 kilogramo de Pensamiento;
1 kilogramo de Recuerdo;
Razones al gusto;
1 litro de Comunidad;
1 cucharadita de Olvido;
1 pizca de Rumiar;
1 cucharadita de Hogar;
1 barrita de Cuidado.

Utensilios

Contemplación;
Manos;
Ideas;
Sentires.

Preparación

1. Coloca 500 gramos de Silencio y amásalos por 1 minuto con 1 kg de Pensamiento hasta que ambos ingredientes estén incorporados, déjalo reposar en la contemplación.

2. A la masa anterior añade 1 kilogramo de Recuerdo (pequeño truco: esta masa es muy densa, mezcla bien para que no queden grumos en tus pensamientos).

3. Toma las ideas y espolvorea Razones al gusto suavemente sobre la mezcla. (Este paso es fundamental para que la mezcla crezca).

4. Vierte el litro de Comunidad sobre los ingredientes (este paso es indispensable para que tu preparación quede compacta).

5. Agrega una cucharadita de Olvido para que desaparezcan los sabores amargos. Inmediatamente, agrega una pizca de Rumiar y ponle una tela de Sentires, déjala reposar para resaltar los buenos sabores.

6. Para terminar, añade la cucharadita de Hogar para dar estabilidad y arraigo, posteriormente vierte la mezcla en un molde, el cual previamente debemos embadurnar muy bien con la barrita de Cuidado, para luego ponerla en el horno a 180° hasta que se esponje la masa.

7. Si todo va bien, tu obra/proyecto/propuesta, estará lista con una textura suave y agradable al paladar. ¡Es hora de invitar a tus comensales!

Opcional

Puedes decorar tu preparación usando toda tu creatividad, nosotros decidimos hilarle unos cuantos relatos para que nuestro resultado tenga un poco más de conexión con este territorio que llamamos casa.



Isabella Montoya Martinez. ¡Que coman pasteles!. Bisutería, cartón y arcilla, 2023. Instagram: @isa.mon.mar

Poema alimenticio

Carlos Alcázares
@carlos.alcazares

Manzanas
de azulina inquietud
ocupan la habitación
Melocotones muy quietos
y con las redondeces de La fornarina
Cebollas pan vino tinto
y una canción obscena traídos por Kiki
Un pez mediterráneo arrojado por Picasso
y mordido por Balthus
Un hombre de ensalada dispensó Arcimboldo
Quedan un vaso de diamantina agua sevillana
un jarrón de cerveza con cuello rafaelesco
y una pipa - que sí es - para acabar la cena

Porque no seré artista del hambre
pondré en la mesa
de este poema
los
sagrados
alimentos del arte
Que palabras e imágenes llenen al hombre

Este libro se terminó de diseñar en el
mes de noviembre de 2024,
en Medellín, Antioquia.



Colectivo Ojo de Pez